

## ACTIVITATS ADULTS MATINS

BALL DE BOT	hora	dies setmana
Iniciació i primer nivell	09'30 a 11'00h	Dimecres
AERÒBIC	hora	dies setmana
Alt i baix impacte, estiraments, tonificació i circuits	10'30 a 11'15h	Dimarts i dijous
TAI-CHI TERAPEÛTIC	hora	dies setmana
Seqüències de moviments per l'integració cos-ment i equilibri personal.	09'30 a 10'30	Dimarts i dijous

## ACTIVITATS JUVENILS I ADULTS TARDA-VESPRE

BALL DE BOT	hora	dies setmana
Iniciació i primer nivell	20'00 a 21'30 h	Dijous
Segon nivell i avançat	20'00 a 21'30 h	Dimarts
AERÒBIC	hora	dies setmana
Alt i baix impacte, estiraments, tonificació i circuits	19'15 a 20'00 h O 20'15 a 21'00 h	Dilluns i dimecres
*PERCUSSIO (castanyetes) (1 dia setmanal) O *AERÒBIC (2 dies setmana) *(segons inscripcions)	19'15 a 20'00 h O 20'15 a 21'00 h	Dimarts i/o dijous Dilluns i/o dimecres

## ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS

BALL DE BOT	hora	dies setmana
Iniciació i segon any	17'15 a 18'15 h	Dilluns i Dimecres
3r any, tamborinos i davantals	18'15 a 19'15 h	Dilluns i Dimecres
Managots, Canyes (tots els nivells) i guitarró	17'00 a 19'00 h	Dijous
PERCUSSIO Castanyetes	hora	dies setmana
Iniciació i avançat	19'15 a 20'00 h	Dilluns o Dimecres (a triar)
AERÒBIC	hora	dies setmana
Alt i baix impacte, estiraments, tonificació i circuits	19'15 a 20'00 h	Dilluns i Dimecres O Dimarts i Dijous

INSCRIPCIONS AL TELÈFONS: 656937804// 971845622.

o també el correu electrònic: a.truca@hotmail.com